

Disturbi d'ansia o sindromi di disadattamento: parte un corso di "mindfulness"

Pubblicato: Martedì 5 Marzo 2019



Un percorso di Mindfulness per la gestione dell'ansia e delle sindromi da disadattamento nel Centro Diurno Villa Maria di Luino

Parte al **Centro Diurno Villa Maria di Luino** un **percorso di Mindfulness**, suddiviso in otto incontri a cadenza settimanale, rivolto a **pazienti con disturbo d'ansia e sindromi da disadattamento**.

«Il corso – spiega il Direttore del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze, **Isidoro Cioffi** – nasce dalla fruttuosa collaborazione tra la Psichiatria del Verbano e la Psicologia Clinica diretta dal prof. **Marco Bellani**».

A spiegare nel dettaglio il progetto è **Debora Bongiorno**, Mindfulness Professional Trainer e infermiera counselor della Psicologia Clinica: «Vogliamo offrire un percorso educativo rivolto a **persone con disturbi d'ansia e depressione, non in fase acuta**, che possa aiutare a prevenire le ricadute. Si tratta di un 'allenamento' delle risorse per autocurare alcuni sintomi del proprio disagio quotidiano. Il percorso prevede la **sperimentazione di pratiche durante gli incontri di gruppo**, e di esercizi quotidiani da eseguire a casa per riconoscere e rinforzare delle risorse ed alcune facoltà salutari di cui disponiamo. Queste risorse si attivano lavorando sull'apprendimento: **re-imparare a fermarsi, a stare nel momento presente, nel silenzio**, così da favorire un ascolto profondo ed accogliente con le nostre percezioni, con le nostre emozioni e con i nostri pensieri in maniera differente, più funzionale, per una

vita più libera sia dall'eccesso di reattività agli stress che da una catena di reazioni automatiche e non salutari».

«Negli ultimi anni – sottolinea **Roberto Pedroni**, Responsabile dei Centri Psico Sociali (CPS) del Verbano – nei nostri CPS vi è stata una significativa apertura ai disturbi emotivi comuni (sindromi ansiose, sindromi depressive, sindromi miste ansioso-depressive, disturbi da disadattamento) con proposte di presa in carico e terapeutiche sempre più specialistiche. Ad esempio il CPS di Luino propone gruppi psicoeducazionali per il trattamento dei disturbi d'ansia e le forme miste ansioso-depressive, sempre più diffusi anche tra i giovani adulti».

«Il presente programma di Mindfulness – spiega la psicologa **Manola Unida** del CPS di Luino – è nato dopo aver raccolto la richiesta di un gruppo di pazienti di poter sperimentare tale pratica, a conclusione del percorso psicoeducativo. Questi pazienti avevano raggiunto maggiore **consapevolezza su come si fossero persi nelle loro preoccupazioni**, di come fossero intrappolati nei propri pensieri ripetitivi e tendenti al rimuginio mentale, riproponendo schemi di comportamento ripetitivi ed inefficaci, limitanti il funzionamento normale della propria esistenza. La prospettiva della Mindfulness permette invece di **spostare l'attenzione dai pensieri alle sensazioni del corpo e del respiro**. Rimanendo presenti al proprio corpo, si apprende che l'ansia che si sperimenta è solo una reazione alle minacce percepite; imparando a non reagire agli eventi percepiti come pericolosi, si riesce a placare l'erronea risposta di attacco/fuga». L'Educatrice Professionale Marina Scarpato del CPS di Luino affiancherà i pazienti nel percorso.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it